

はち便り

10月号

みなさん、こんにちは。最近急に気温が下がってきましたね。季節の変わり目は体調を崩す人も多くなります。前回は書いたように、何をするにもまず体調を整えることが大事です。

勉強するための「体力」

「みなさんは体力に自信がありますか？」 こんな質問をすると、だいたいの方が「体力＝運動」と考えて答えるでしょう。当然、運動には体力が必要ですが、勉強にも体力が必要だということを知っていましたか？

日々の勉強時間の目安として、中学生は「学年＋1時間」と言われることがあります。中学1年生であれば2時間ですね。ただ、集中して2時間以上勉強できる生徒もいれば、どんなに頑張っても1時間が限界という生徒もいます。勉強時間が長ければ良いとは限りませんが、一般的には長時間集中して勉強できる生徒の方が成績が良い傾向があります。したがって、成績向上には**長時間集中して勉強する「体力」**をつけることが欠かせません。

では、勉強する体力をつけるにはどうすればよいか。その答えは単純で、**勉強するしかありません**。サッカーが上手くなるためにはサッカーの練習、ピアノの腕を上達させるためにはピアノの練習がそれぞれ必要であるのと同様に、勉強する体力をつけるには勉強する必要があるのです。

ただし気を付けてほしいのは、**無理をし過ぎないこと**。少しずつ勉強できる時間を延ばすことは必要ですが、無理をして体調を崩してしまうのは本末転倒です。これも、サッカーやピアノの練習と同じですね。

また、がむしゃらに勉強するのではなく、内容をきちんと考えてから勉強に取り組んでください。**勉強が苦手な方は、漢字や英単語、計算問題など、勉強量に比例して結果が表れやすいものから取り組むのがお勧めです**。一方で、難関校を目指す方は早いうちから応用問題にもドンドン挑戦しましょう。



以前、ある都立進学指導重点校の校長先生が、中学生に向けてこんなお話をされていました。

「うちの学校は勉強だけでなく、部活や学校行事もさかんでとにかく忙しいです。だから、体力のない子はついていけません。今のうちに健康的な身体を作っておいてください。」

このお話が示すように、「体力」がないと高校生活全般においても困ることになります。反対に勉強する体力がしっかりついていれば、部活動や学校行事なども含めて楽しい高校生活が送れるはずですよ♪そのためにも、今のうちに勉強する体力をつけておきましょう！

10月のスケジュール

日	曜	受付	授業		講演会など
1	木	14~21			
2	金	14~21		6Vコース開講	
3	土	14~21			
4	日	10~17	10月②		
5	月	14~21			
6	火	休室			
7	水	14~21			
8	木	14~21			
9	金	14~21			
10	土	14~21			
11	日	10~17	10月③		
12	月	14~21			
13	火	休室			
14	水	14~21			
15	木	14~21			
16	金	14~21			
17	土	14~21			
18	日	10~17	10月④		
19	月	14~21			
20	火	休室			
21	水	14~21			
22	木	14~21			
23	金	14~21			
24	土	14~21			
25	日	10~17	11月①		
26	月	14~21			
27	火	休室			
28	水	14~21			
29	木	14~21			
30	金	14~21			
31	土	14~21			